

シットアップ

膝を曲げ、足を固定せず指先を側頭部へ添える自重の基本形

動作の要所



1. 開始：頭・背中と足の支持を整える



2. 首を引かずに体幹を起こす

鍛えられる筋群

主な筋群

- 腹直筋：体幹を曲げ、起き上がりを制御する。
- 股関節屈筋群：体幹を腿へ近づける起き上がりに大きく関与する。

補助筋

- 腹斜筋群：体幹の屈曲と姿勢の制御を補助する。
- 腹横筋など：腹部の保持と骨盤・体幹の安定を支える。

この種目の特徴

腹部と股関節屈筋を使い、腰を含む体幹を座位の方向へ起こす自重種目。肩だけを少し上げるクランチとは動く範囲が異なり、起き上がりと下降をゆっくり制御する。

動作とポイント

シットアップ | 指先は軽く添え、首を引かずに起き上がり、ゆっくり戻します。

始める前に

滑らないマットを安定した床へ置き、全身を伸ばせる空間を確保する。重りや足の固定具を使わず、無理のない膝の曲げ方で始める。

1 仰向けで支持を整える

膝を曲げて仰向けになり、両足を床へ置く。頭・肩・背中をマットへ落ち着かせ、骨盤を安定させる。足を狭めたり膝角度を無理に固定したりしない。

2 指先を軽く添える

指先を側頭部の横へ軽く添える。首を握らず、頭を手で引かない。腹部を軽く締め、自然な顎と首の位置で呼吸を整える。

3 吐きながら体幹を起こす

息を吐き、腰を含めた体幹を座位の方向へ制御して起こす。脊柱と股関節は自然に曲げ、手や反動で引き上げない。垂直姿勢や肘と膝の接触は強制しない。

4 吸いながらゆっくり戻す

息を吸いながらゆっくり下がり、背中・肩・頭の支持を整える。床へ打ちつけず、足と骨盤を落ち着かせて次の反復へ。制御できる範囲を保つ。

フォームのポイント

- 指先は軽く添えるだけ。首を握ったり、頭を引いて起こしたりしない。
- 腰を含む体幹を起こす。脊柱と股関節を自然に曲げ、急な反動を使わない。
- 足裏と踵の支持を安定させる。足を固定する器具を使わず、制御できる範囲から始める。
- 速さや最上端を競わず、上げ下げを制御する。顎の突き出しや上端の反り過ぎを避ける。

終了とセーフティ

- 腰・首・股関節の痛みやめまいがあれば中止する。起き上がりや下降を制御できなければ範囲を減らし、必要に応じて指導を受ける。
- 反動、首の牽引、頭や背中を床へ打つ戻りを避ける。長く息を止めず、無理に繰り返さない。

参考資料

1. ISSA - Sit-ups vs Crunches: Form and Muscle Roles (www.issaonline.com)
2. Howcast - Sit-up Lesson (Max Tapper) (howcast.com)
3. Howcast - Sit-Up Properly (動作参考) (www.youtube.com)